

～動いて元気にフレイル予防～

身体の健康の維持のためには、毎日の運動が大切です。無理をせず、出来ることから始めましょう。

●1日30分歩きましょう

歩けない人は何かを持って足踏みでもOK。30分歩ける人は60分歩きましょう！

●日光浴をしましょう

日光浴により皮膚で作られるビタミンDは、骨を作るうえで欠かせない成分です。まずは玄関を出るところから！ 人と挨拶するのも大切なコミュニケーション♪

●よい姿勢で筋力維持

姿勢を意識するだけで、腹筋・背筋の刺激には有効です。



やってみよう！

～しっかり歩いてフレイル予防～

下半身を鍛えてしっかりと歩けるような筋力トレーニングを紹介します。運動を行う時は、テーブルや台所のシンク、手すりなど動かないしっかりとした物をもって転倒しないよう安全に行いましょう。

【スクワット】

お尻の大臀筋（だいでんきん）、太もも前面の大腿四頭筋（だいたいしとうきん）など、歩くのに必要な多くの下半身の筋肉を鍛える運動です。机や椅子などをもって安全に行いましょう。



① 足は肩幅くらいに広げてつま先はまっすぐ前に向けます。



② 背中とはまっすぐのままお辞儀をするように股関節と膝関節を曲げながらしゃがみます。

【踵上げ運動】

ふくらはぎの下腿三頭筋（かたいさんとうきん）を鍛える運動です。特に歩く時の蹴り出しに重要な筋肉です。足のむくみ解消にも効果があります。



① 足は肩幅くらいに広げてつま先はまっすぐ前に向けます。



② もたれかからない様にしてしっかりと踵をあげます。

「あさひあったか通信 増刊号」

を発行しています！

「あさひあったか通信 増刊号」では、旭区理学療法士会をはじめ様々な専門職の監修のもと、暮らしに取り入れやすい運動づくりについて紹介しています。「歩きにくい」「よくこけそうになる」などに効果がある運動も紹介しています。旭区内の公共施設や地下鉄の駅を中心に設置していますので、ぜひご覧ください。

問合せ先：旭区社会福祉協議会 06-6957-2200

「百歳体操」をやってみませんか？

「百歳体操」は、何歳になっても元気で楽しく生活するための簡単・安全な体操です。現在旭区では、地域の会館等において住民主体で32グループが活動されています。1人では続けられなくても、仲間がいると楽しく続けられますよね。

「百歳体操」をやりたいと思った方は、一度百歳体操グループをのぞいてみてください！お近くの実施場所がわからない方や新たにグループを始めたい方は、旭区保健福祉センター保健活動までお問合せください。問合せ先：06-6957-9968